

食品の糖質量（ごはん・パン）

食品名	重量	目安	写真	糖質	備考
白飯	150 g	小茶碗 1杯		55.4 g	
白飯	100 g	子供茶碗 1杯		36.8 g	
もち	50 g	1個		25.1 g	1個 40~50g
食パン	60 g	6枚切り 1枚		26.6 g	
食パン	45 g	8枚切り 1枚		20.0 g	
クロワッサン	45 g	1個		19.0 g	
ロールパン	30 g	小1個		14.0 g	大 40g 糖質 18.6 g
餃子の皮	27.5 g	5枚		15.1 g	大判5枚 35.0 g 糖質 19.1 g

食品の糖質量（めん）

食品名	重量	目安	写真	糖質	備考
ゆでうどん	200 g	1袋		41.6 g	
冷凍うどん	200 g	1人分		55.2 g	
そうめん（乾）	50 g	細い束 1束		35.1 g	太い束 100g 糖質 70.2 g
ゆでそば	170 g	1袋		40.8 g	
中華蒸しめん（焼きそば用）	150 g	1人分		54.8 g	
中華生めん（ラーメン用）	120 g	1人分		64.3 g	茹でると1.8倍
スパゲティ（乾）	100 g	1束		71.2 g	茹でると2.5倍
はるさめ	8 g	小分け1個		6.8 g	茹でると約4倍

食品の糖質量（いも・糖質の多い野菜）

食品名	重量	目安	写真	糖質	備考
さつまいも	100 g	中1/2本		29.7 g	
じゃがいも	100 g	小1個		16.3 g	
ながいも	100 g	直径5cm×4cm		12.9 g	
さといも	100 g	中2個		10.8 g	
かぼちゃ	80 g	3cm角×3個		13.7 g	
とうもろこし	80 g	中1/2本		11.0 g	
れんこん	80 g	直径7cm×3cm		10.8 g	
くり	50 g	中3個		15.3 g	